

Seniorengymnastik

Liebe Seniorinnen und Senioren, in unserem Kurs steht die Freude an der Bewegung im Vordergrund. Sie sollen sich in unserer Gemeinschaft wohlfühlen! Wir starten mit einer Aufwärmphase und der Mobilisation der Gelenke. Dazu biete ich schwungvolle Musik und ein abwechslungsreiches Programm zur Stärkung der Muskeln an. Im Kurs verwenden wir verschiedene Geräte wie Bälle, Hanteln oder das Theraband und verbessern dadurch auf vielfältige Weise unsere Beweglichkeit.

Kurs-Nr.	96-053 (Semester: 1/24)
Dozentin/Dozent	Dagmar Wallat
Daten und Kosten	Dienstag, 28.05.2024, 16:15 - 17:00 Uhr 21,50 Euro
Veranstaltungsort	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-30, Bewegung/Gesundheit Freiherr-vom-Stein-Str. 1, 49716 Meppen Rollstuhlgerecht
Ansprechpartnerin/ Ansprechpartner	Margret Korte

Alle Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
28.05.2024	16:15 - 17:00 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-30, Bewegung/Gesundheit
04.06.2024	16:15 - 17:00 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-30, Bewegung/Gesundheit
11.06.2024	16:15 - 17:00 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-30, Bewegung/Gesundheit